

目次

- 本書の特徴 —1
- はじめに —2
- 本書をお読みにする前に —3

冷菜 —6

- フルーツトマトの冷菜 —6
- 豆腐の冷菜 —7
- 野菜と魚の熟冷菜 —8
- アボカドとマグロの冷菜 —9
- きゅうりの五色甘酢 —10
- なすの冷菜 —11

和え物 —12

- かぶとりんごの松の実ソース和え —12
- 大根のセンチ —13
- きゅうりのセンチ —13
- 梨と柿の洋辛子和え —14
- たけのこの酢和え —15
- ししとうの和え物 —16
- 野菜とイカ ピリ辛和え —17
- チャプチェ —18

和え物 ナムル —20

- 韓国若かぼちゃナムル —21
- 大豆もやしナムル —22
- ほうれん草ナムル —22
- ぜんまいナムル —22
- 大根ナムル —24
- なすナムル —25
- にんじんナムル —26
- しいたけナムル —27
- ブロッコリーナムル —28

キムチ —29

- 大根の水キムチ —29
- 白菜の早漬キムチ —31
- カクトゥギ —32
- オイソバキムチ —33
- キャベツのキムチ —34
- 小松菜キムチ —35
- 小かぶキムチ —36
- にらキムチ —37

ジョン —38

- 韓国若かぼちゃのジョン —38
- 蓮根のジョン —38
- なすのジョン —38
- にらチヂミ —40
- 野菜ジョン —41
- きのこジョン —42
- キムチチヂミ —43
- じゃがいもジョン —44
- 緑豆お好み焼き —46
- 青ねぎのジョン —47

炒め物 —48

- 野菜トッポッキ —48
- キムチ炒め —50
- じゃがいも炒め —51
- きゅうりの炒め物 —52
- 大根の醤油漬炒め —53
- イカと野菜の炒め物 —54
- なす炒め —55
- 豚肉と野菜のピリ辛炒め —56
- 缶詰レシピ** ツナキムチ —57

煮物・蒸し物 —58

- なす肉詰め煮 —58
- 缶詰レシピ** サバ大根 —59
- 蓮根の煮物 —60
- 豆腐の煮物 —61
- 大根のピリ辛煮物 —62
- 野菜と鶏のピリ辛煮 —63
- きのこの醤油煮 —64
- 黒豆の醤油煮 —65
- 韓国茶碗蒸し —66

ご飯・麺・パン —67

- 野菜包みご飯 —67
- 野菜クッパ —69
- ピビンパ —70
- 刺身ピビンパ —71
- 西洋かぼちゃの詰めご飯 —72
- 豆乳麺 —73
- 韓国すいとん —74
- 野菜うどん —75
- キムチチーズトースト —76

スープ —77

- 大豆もやしスープ —77
- 大根スープ —78
- 里芋スープ —79
- 野菜スープ —80
- ワカメときゅうりの冷スープ —81
- 小松菜ともやしのみそ汁 —82
- ユッケジャン —83

チゲ —84

- じゃがいもピリ辛チゲ —84
- 缶詰レシピ** カニ缶豆腐チゲ —85
- おぼろ豆腐チゲ —86
- 納豆チゲ —87
- 野菜みそチゲ —88
- 若かぼちゃの塩辛チゲ —89

鍋料理 —90

- 野菜たっぷりのタッカルビ —90
- キムチ鍋 —92
- 豆腐鍋 —93
- きのこ鍋 —94

缶詰レシピ 材料と作り方 —95

ツナキムチ / サバ大根 / カニ缶豆腐チゲ

著者紹介 —96

お作りになる前に お読みください

- ・材料の計量単位は、1カップは200ml、大さじは15ml、小さじは5mlです。
- ・材料の分量表記中に「適量」「調節」とあるものは、材料の状況に応じて、またお好みでほどよい分量をご用意ください。
- ・塩の分量で、「少々」は親指と人さし指の2本の指先でつまんだ量(小さじ1/8程度)、また「ひとつまみ」は、親指、人さし指、中指の3本の指先でつまんだ量(小さじ1/5~1/4程度)です。
- ・「こしょう」は基本的に、「黒こしょう」を使っています。
- ・「粉唐辛子」は基本的に、「韓国産・中挽き・甘口」を使用しています。
- ・「コチュジャン」は、「韓国産」を使用しています。
- ・「糸唐辛子」がない場合、パプリカや赤ピーマンを細切りにして代用できます。
- ・「昆布だし」は和食のとり方と同じです。
- ・味噌やキムチが入る場合は、その塩加減を確かめて、醤油や塩を加えてください。
- ・スープやチゲ、鍋料理などの汁ものは、使う鍋の材質や厚みによって煮込み時間や水分蒸発量が異なります。最後に味見をして、塩分を調節してください。
- ・キムチに使う「魚醤」は、さまざまな魚介を原料にしたものが市販されていますが、どの種類でも結構です。「しよつぷる」や「いしる」をはじめ、手に入りやすいものを使ってください。

